

新的一年

你能抛弃的东西越多

就越富有



作家李娟在《阿勒泰的角落》一书中说：“生活永远都是在一边抛弃，一边继续。”

生存于世，越往前走，背负的东西越多，活得越累。很多时候，越是舍得抛弃，越是懂得留白，生活也就越是敞亮。

学会抛弃，才能删繁从简；摆脱负担，才能轻松前行。

给自己留点空隙，才能重新装进新事物，这不仅生活的智慧，也是处世的聪明之处。

新的一年，你能抛弃的东西越多，你就越富有。

1

不为物役，收获精神的丰盈

网上曾有个话题：“一个人最舒适的生活状态是怎样的？”有个让人印象深刻的回答说：“物质极简，精神丰盈。”

生活中的必需品其实并不多，除此之外的多数东西对我们来说，都是一种沉重的枷锁。

少即是多，一个人活得越简单纯粹，抛除对冗余的物质需求，便越能接近生活的本质。

摒弃外界的浮躁，将节省下来的时间和精力，放在更重要的事情上，便能收获自我精神世界的丰盈。

作家梭罗，在厌倦了都市生活后，在瓦尔登湖边开始了新的人生。

他自己动手，砍来一根根松木，建房子，搭房梁。梭罗敲下每一个钉子，钉好每一根木条，这种劳动的快乐，让他的心情就此大好，而整个房子的花销也才29美元。

自己开荒、种菜，自己打造家具，从海边淘回食用盐……回归最简朴的生活后，他自给自足，且衣食无忧。

在瓦尔登湖畔，劳作之余，梭罗享受着大自然的美好，以及不为物役的欢喜。

他无忧无虑地思考、写作、读书，在两年时间里，创作出了《瓦尔登湖》。

他以欢快的文字娓娓道来，不仅记录了生活中的温情，也让我们看到了他不为物质束缚后灵魂的自由。

作家毛姆曾说：“要记得在庸常的物质生活之上，还有更为迷人的精神世界。”

很多人终其一生都在忙忙碌碌，被生活所困，为物质所累，其实生活必需的并不多。

高档手机，80%的功能是没用的；豪华别墅，80%的空间是浪费的。

正如《增广贤文》中所说：“广厦千间，夜眠仅需六尺；家财万贯，日食不过三餐。”

每个人的精力都有限，如果专注于物质的盛宴，那就无法进行自我修炼。

新的一年，大道至简，穿越物质的海洋，找到最重要的东西，才能滋养出青翠扶疏的灵魂。

2

精简社交，留下真正的知己

人这一生，会遇上很多人，也会因为工作或生活，跟很多人有了牵连。

后来发现，时间带走了太多的感情，给我们留下的也就三两知己。

有时候，在推杯换盏中，也许能得到短暂的快乐，但是时间久了，可能会反受其害。

因为，你风光时，朋友最多；你落魄时，朋友最少。

所以，没必要将所有人请进你的生命里。

唐宋时期，诗人刘禹锡的人际圈很小，其中一个知己便是柳宗元。

在两人遭遇流放时，他们相互写信鼓励，彼此理解和支持，让那些难熬的岁月，多了牵挂，添了乐趣。

柳宗元知晓刘禹锡的心思，主动与他调换了流放地，好让他就近照顾自己的母亲。

刘禹锡清楚柳宗元的心愿，在得知好友离开人世，他强忍悲痛料理后事，并将其长子抚养成人。

在无限的哀思中，刘禹锡花费20年的时间整理柳宗元的作品，让它得以流传至今。

纵观两位诗人的人生，他们的人际圈子并不大。外界对他们评价是孤傲高冷，但他们的内里却是满腔热忱，只将真心交给生命中值得的人。

他们明白，太热闹的交际只会让人劳心伤神；精简社交圈子，才能找到自己的知音。

曾经在节目中，秦海璐询问刘涛，为什么她只有自己和经纪人两个闺蜜？

刘涛不假思索地说：“我没有时间对所有人好。”只言片语，却道出了最真实的人际关系。

毕淑敏说：“我们的生命，不是因为讨别人喜欢而存在的。”

萍水相逢的人生过客，如果太过热情，只会让彼此无语；话题不同的圈子，如果勉强介入，只会徒添尴尬。

你遭遇人生低谷，陪伴你的只有至交好友；你承

受人生磨难，只有知己听懂你的倾诉。

岁月似滤网，会过滤掉虚情假意，也会留下深情厚谊。

新的一年，精简关系，不为他人忧，烦恼越来越少，生活也会越来越好。

3

放下过往，迎来人生的奇迹

有句话说：“往事不可追，来日犹可期。”

人生就是一个放下的过程，放下压力，活得松弛；放下烦恼，活得惬意。

学会清空过往，才能轻松前行。

英国知名作家阿加莎·克里斯蒂，是一位才貌超群的女人。

1926年，阿加莎的小说《罗杰疑案》一炮走红。不幸的是，这一年最疼爱她的母亲因病去世。

正在她悲痛之际，忙着处理母亲的后事时，却遭遇了丈夫的背叛。丈夫阿尔奇不仅提出离婚，还和另一个女人私奔了。

面对生活突然而至的打击，阿加莎很颓丧，她觉得自己的人生沉到了谷底。

她莫名消失了很多天，11天后，有人看到她一个人在酒店，若无其事地唱歌玩乐、吃饭、泡温泉。

虽然遭受遗弃和背叛的双重打击，但是她在个人传记中从未提起。

离婚后不久，在好友的提议下，阿加莎一个人登上东方快车，开始了西班牙之旅。在旅途中，她与小自己14岁的考古学家马克斯相识，不久后，两人幸福地开始了第二段婚姻。

此后，她放下了过往，重新开始写作。

她的一生，完成了80部侦探小说，成为推理小说史上最伟大的作家之一。

人生下半场，她放下了自卑，迎来了自信；活得潇洒，创造了自己的奇迹。

《断舍离》中有句话：“放下执念，心才能回归安宁，放下期待，才能不被伤害。”

世界上最大的监狱是我们的内心，走不出自己的执念，无论在哪里都是命运的囚徒。

抱怨和愤恨，并不能化解生活中的不幸，与其痛苦挣扎，不如断然放下，笑着转身，才能收获内心的宁静。

毕竟，把心底的刺拔出来，才会有阳光照进去；把昨天的痛苦忘掉，才能轻松转身前行。

新的一年，愿我们拿得起，也放得下，迎来自己的人生转机，也收获自己的人生奇迹。

4

学会抛弃，才会越来越富有

林语堂先生曾说：“生活的智慧，在于逐渐澄清滤除那些不重要的杂质，而保留最重要的部分。”

轻车简行，才能赶赴下一趟星海旅程；学会抛弃，才能攀登下一座更高的顶峰。

不为物役，精简关系，学会放下，才能保持好心情。新的一年，让我们抛弃昨天的失败，也抛弃往日的成功；抛弃物质的繁华，也抛弃多余的人际关系。

从今以后，懂得取舍，活得生机盎然；删繁就简，过得精致非凡。

芳草屋

枣糕又叫切糕，是北方人爱吃的小吃，相传是关羽最先做出来的。那年关羽逃到涿州，卖绿豆有点积蓄后，开了个卖黄米糕的小铺子。

一天，一个连饿带病的孩子倒在铺子前，关羽见了，把他抱进屋里，给他吃的，还给他抓药治病。孩子病好后，关羽又给他找了个看枣园的活干。这孩子为了感谢关羽的恩情，就向主人要了筐红枣拿回来孝敬关羽。

不巧关羽外出卖糕去了，铺子里只剩下个帮工。帮工正忙着蒸糕，在撒黄米面。他见这孩子提一竹筐红枣回来，就骂道：“小子，不好好给主人干活，偷红枣干什么？”

枣糕与关羽的传说

这孩子性子急，受了委屈气得直跳脚，便抓起红枣朝那帮工脸上扔过去。那帮工一闪身，红枣落到锅里，撒了一层。小孩抓起红枣边扔边跑，帮工则边骂边追出去。

关羽回来时，见正在蒸糕，热气腾腾的，也顾不得细看，又撒了一层黄米面后，盖上盖子继续蒸。等到糕蒸好了，关羽切糕时，见有红枣夹在黄米糕里，觉得奇怪，就问怎么回事。

帮工一看，也傻了眼，说：“糟糕！这不是我干的。”关羽听错了，说：“枣糕！说得倒好听，谁叫你吧红枣放在黄糕里去的？”帮工只好一五一十讲了一遍经过。

这时，那小孩回来，将他送红枣的事讲了。关羽听后，气消了一半。怎么办呢？一锅黄糕扔了可惜，红枣也是能吃的东西，不如先尝尝再说。关羽切下一块，吃了几口，觉得这糕又香又甜，比原来的黄糕好吃。

关羽就推着枣糕上街叫卖，买糕的人吃了都说好吃，不一会儿就全卖光了。从此，枣糕就流传开了。

丹梓